इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांचा शारीरिक सुदृढता आणि शैक्षणिक ताणतणाव या घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास

स्वामी रामानंदतीर्थ मराठवाडा विद्यापीठास विद्यावाचस्पती

(शारीरिक शिक्षण) पदवीसाठी सादर

केलेला प्रबंध आराखडा

संशोधक

तुकाराम किशनराव काकडे

मार्गदर्शक

डॉ. उदय डि. चव्हाण

पी एच.डी.

संशोधन केंद्र

शिक्षणशास्त्र संकुल

स्वामी रामानंदतीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड,

महाराष्ट्र,

भारत

प्रस्तावना

1.1 प्रास्ताविक :-

हालचाल हे मानवाचे जीवंतपणाचे लक्षण आहे. अन्न, वस्त्र, निवारा या मानवाच्या मूलभुत गरजा आहेत. आणि या मूलभुत गरजा भागविण्यासाठी मानवाला आपल्या शरिराची हालचाल करणे आवश्यक असते. अशा प्रकारच्या हालचालीतुन तो आपल्या गरजा पुर्ण करत असतो. हालचाल हा प्रत्येक जीवाचा स्वभाव आहे. शरीर, स्नायु, इंद्रिय यांच्यात निसर्गतः हालचाल करण्याची क्षमता असते. अशी ही नैसर्गिक हालचाल होत नसेल तर व्यायाम खेळ यांच्याव्दारे मुद्दाम ती घडवुन आणली जाते. तेव्हाच आपणास आरोग्य प्राप्ती होते.

खेळ ही मानवाची जन्मजात सहजप्रवृत्ती आहे. बालकापासुन ते वृध्दापर्यंत स्त्री-पुरुष कोणता ना कोणता तरी खेळ खेळतच असतात. देश, काळ, स्थळ, परिस्थिती, संस्कृती, वातावरण यानुसार तेथील खेळामध्ये फरक असतो पण कोणताही एखादा खेळ खेळणे हा मानवाचा स्वभावधर्म झाला आहे. आणि तो नैसर्गिक गुण आहे.

अलिकडिल विज्ञान-तंत्रज्ञानाच्या काळात जगातील प्रत्येक राष्ट्रमध्ये शारीरिक शिक्षणाला अधिक महत्व प्राप्त झाले आहे. पाश्चिमात्य राष्ट्रांमध्ये शारीरिक शिक्षण आणि क्रिडा या विषयास फार मोठे आणि महत्वाचे स्थान प्राप्त झाले आहे. कोणत्याही शिक्षण शाखेच्या शास्त्रीय अभ्यास याशिवाय त्या विषयाची पध्दतशीर व यशस्वी प्रगती होत नाही. आणि त्यासाठीच शास्त्रीय दृष्टीने अभ्यास करणे गरजेचे आहे. कोणत्याही विषयाची प्रगती व्हावयाची असेल तर तिचा पाया शास्त्रोक्त असावयास पाहिजे हा पाया जितका खोल व मजबुत असेल तेवढा तो विषय स्थायी आणि जीवनोपयोगी असतो.

शिक्षणाचा खरा अर्थ व्यक्तीच्या वर्तनात कायमस्वरुपी विधायक बदल घडवुन आणणे असा होतो. आणि असा विधायक बदल घडवुन आणण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाचा फार मोठा उपयोग होतो. शिक्षणामुळे बालकास भविष्यकालीन जीवन यशस्वी रितिने जगण्यासाठी मदत होते. आणि त्यासाठी शरीर व मनाचा विकास व्हावा लागतो. शरीर आणि बुध्दीचा विकास स्वतंत्र होत नाही. बुध्दी आणि मन यांच्या विकासाची केंद्रे मेंदु व मज्जासंस्था असल्याने व हे दोन्हीही शरीराचे भाग असल्याने मेंदु व मज्जासंस्था यांचा स्वतंत्र विकास न होता एकत्रितपणे तो संपुर्ण शरीरविकासातुन साधला जातो. शारीरिक शिक्षणातुन फक्त स्नायूसंवर्धन किंवा फक्त बलसंवर्धन एवढाच अर्थ अपेक्षित नसुन शरीर, मन आणि बुध्दी यांच्या माध्यमातुन बोधात्मक, भावात्मक, क्रिया- कौशल्यात्मक व सामजिक क्षेत्राव्दारे सर्वांगिण विकास घडवुन आणला जातो. म्हणजेच शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातुन बालकांचा बौध्दिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक आणि शारीरिक असा सर्वांगिण विकास साधला जातो.

शारीरिक शिक्षण मनुष्याच्या विकासाच्या इतर साधनासारखे ते एक साधन आहे. पण इतर साधनापेक्षा ते अधिक प्रभावी आहे असे म्हणावयास हरकत नाही. कारण शारीरिक शिक्षणात निरनिराळ्या प्रकारचे अनेक कार्यक्रम राबवले जातात. जसे- एरोबिक्स, विविध प्रकारचे खेळ, सहली, शिबिर, गिर्यारोहण. अशा निरनिराळ्या कार्यक्रमांतुन प्रत्यक्ष- अप्रत्यक्ष हालचाली मार्फत खरे आकलन करुन देणारे अनुभव मिळत असतात. आणि शारीरिक शिक्षणात तसेच क्रीडाप्रकारात शारीरिक हालचालींना फार महत्व आहे. कारण तेथे कल्पनेला महत्व किंवा वाव नसतो तर प्रत्यक्ष आकलन करुन देणारे अनुभव दिले जातात. प्रत्यक्ष परिस्थितीतुन जावुन निरनिराळ्या अनुभवातुन ध्येय प्राप्त करता येते. शारीरिक हालचालींची शास्त्रीय दृष्ट्या काही वैशिष्ट्ये समजावुन घेतली जातात. हालचाल हा प्रत्येक जीवाचा स्वभाव आहे. शरीर, स्नायु, इंद्रिय यांच्यात निसर्गत: हालचाल करण्याची क्षमता असते. अशी ही नैसर्गिक हालचाल जर होत

नसेल तर व्यायाम खेळ यांच्याव्दारे मुद्दाम ती घडवुन आणली जाते. हालचालींची शास्त्रीय वैशिष्टये समजावुन घेवुन विविध क्रीडाप्रकार शिकण्यासाठी, खेळाच्या जागतिक स्पर्धेत यश प्राप्त करण्यासाठी खेळाचा आणि खेळाडुंचा दर्जा सुधारण्यासाठी त्याचा फार मोठा उपयोग केला जातो. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातुन बालकांचा सर्वागिण विकास करता येतो त्यामुळे इतर ज्ञान मार्गाच्या साधनापेक्षा शारीरिक शिक्षण अधिक प्रभावी आणि परिणामकारक आहे असे म्हणता येईल.

वर्तमानकाळात शिक्षणाचा आधार फक्त पुस्तकी ज्ञानापुरताच मर्यादित असलेला दिसुन येतो. ज्यामुळे मुलांचा मानसिक , शारीरिक , बौध्दिक आणि नैतिक विकास पुर्णपणे होवु शकत नाही. आजच्या यांत्रिक युगात प्रत्येक काम यंत्राच्या साहयाने केले जात आहे. अशा कामासाठी मानसिक श्रम तर जास्त लागतात परंतु शारीरिक श्रम मात्र नावापुरतेच असतात. ज्यामुळे मानवाची स्नायुसंस्था अकार्यक्षम होत चालली आहे. मनुष्य निसर्गापासुन दुर जात आहे.

मानवप्राणी क्रीडाप्रेमी आहे. क्रीडा किंवा खेळ म्हणजे आत्मविचाराचे साधन असते. खेळाव्दारे शरीर आणि मन सुदृढ बनते. सदगुणांचा विकास साधला जातो. दु:ख विसरले जाते. निर्भेळ आनंद प्राप्त होतो. खेळत असतांना मुले स्वत:स विसरुन जातात. सहकार्य, बंधुभाव, एकात्मता, प्रामणिकपणा, संघभावना, शिस्त, खिलाडुवृत्ती, नियमितपणा अशा सामजिक गुणांचा विकास साधला जातो. पण आजच्या काळातही बरेचजण असे समजतात की खेळ खेळणे म्हणजे वेळेचा दुरुपयोग करणे होय, पण या यांत्रिकी युगात मानव आपले स्वास्थ गमावुन बसतो आहे आणि जर त्याला ते परत मिळवायचे असेल तर गरज म्हणुन तरी धावणे, फेकणे, उड्या मारणे, चालणे एखादा खेळ खेळणे, सुर्यनमस्कार करणे, योगा करणे अशा कृती कराव्या लागतील या कृतीबरोबरच व्यक्तीचे स्वास्थ्य राखण्यासाठी व निखळ मनोरंजनासाठी शारीरिक

शिक्षणातील विविध प्रकारच्या उपक्रमांचा उपयोग करुन घेता येतो. जसे तालबध्द, नृत्यप्रधान क्रीडाबाबी, लोकनृत्ये, योगविद्या, वनसंचार, वनभोजन, शिबिरे, देशी- विदेशी खेळ, गिर्यारोहन नौकाविहार, मैदानी खेळ. शारीरिक शिक्षणातील विविध प्रकाराच्या उपक्रमांमुळे स्वास्थ्य चांगले राहते त्यामुळे आयुष्य वाढते. बलवृध्दी होते. सामर्थ्य व कष्ट सहन करण्याची शक्ती वाढते. व्यक्ती खराब व्यसनापासुन दुर राहते. मन स्थिर राहुन शांती प्राप्त होते. शरीर डौलदार धष्टपुष्ट व बलिष्ट होते. आरोग्यप्राप्ती होते. गतिमान कार्यात शारिरिक कौशल्य, शक्ती चपळता, सहनशीलता हे घटक महत्वाचे असतात त्यासाठी शारिरिक शिक्षणातील क्रीडाबाबींचा उपयोग केला जातो.

शारीरिक शिक्षण हे एक शास्त्रोक्त स्वरुपाचा विषय आहे. कारण त्याची मुळे खोलवर रुजलेली आहेत. तर त्याची उपयुक्ता आणि महती मूलभुत अशा तत्वांवर आधारलेली आहे. जसे- जीवशास्त्र शरीर रचना व शरीरविज्ञानशास्त्र, मानसशास्त्र, समाजशास्त्र इतर शास्त्रावर आधारलेली आहेत. मनुष्याच्या जीवनाशी त्याचा घनिष्ट संबंध आहे. या शास्त्रामुळेच मनुष्याविषयी व त्याच्या गुणवैशिष्ट्याविषयी आपणास सर्व माहिती ज्ञात झालेली आहे. शारीरिक शिक्षणशास्त्र हे मानवाने निर्माण केलेले कोणतेही कृत्रिम भेदभाव मानीत नाही. वांशिक, धार्मिक, राजकीय असे सर्व भेदभाव विसरावयास लावुन मनुष्याला मनुष्य या नात्याने जीवन जगावयास शिकवणारे एक उत्तम शास्त्र आहे. शिक्षणाच्या ज्या प्रक्रियेतुन व्यक्तीची शारीरिक वाढ होते. मानसिक तत्परता निर्माण होते. नैतिक मुल्ये जोपासली जातात. आणि सामजिक जबाबदारीची ओळख होते त्या प्रक्रियेला शारीरिक शिक्षण असे म्हणता येईल. शारीरिक शिक्षण हे केवळ शरीराचे शिक्षण नसुन शरीराव्दारे दिले जाणारे क्रियाशील ज्ञान भांडार आहे. शारीरिक शिक्षणाबद्दल समाजात बरेच समज- गैरसमज आजही पाहावयास मिळतात. बरेच लोक शारीरिक शिक्षण म्हणजे शारिरिक कसरती, खेळ, कवायत, व्यायाम शरीर सवंर्धनस, फिजिक्ल ट्रेनिंग,

ड्रिल ॲण्ड मार्चिंग, गेम्स ॲण्ड स्पोर्टस, आरोग्य शिक्षण असे समजतात. परंतु हळुहळु शारीरिक शिक्षण विषयाबाबत लोकांच्या मनातील दृष्टीकोन बदलत जावुन तो शास्त्रीय झाला आहे. हा विषय मानवी जीवनांशी खुप जवळुन जोडला असल्यामुळे त्याची व्याप्ती वाढुन त्याचा इतर अनेक क्षेत्रांशी संबंध येत आहे. शारीरिक शिक्षण केवळ वर्गातील चार भिंतीच्या आत शिकवले जाणारे विषयच हाताळीत नाही तर त्या विषयांना कृतीशिलतेची जोड देवुन विविध गुणांची जोपासना करते. म्हणुनच मानवी स्वभाव आदर्शाकडे नेण्याप्रत व परिस्थितीशी जुळवाजुळव करुन घेण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाच्या मदतीची गरज असते. शारीरिक शिक्षण हे शिक्षणाचे एक अंग असल्याने ती जीवनभर चालणारी प्रक्रिया आहे.

2 संशोधन विषयाची गरज :-

आजच्या आधुनिक युगात पालक आपल्या पाल्यांना इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेतच शिकवण्याचा अट्टाहास करतात मग आपल्या पाल्याची कुवत असो किंवा नसो परंतु आपल्या पाल्याला प्रत्येक विषयाचे सखोल ज्ञान मिळवायचे असेल तर ते मातृभाषेशिवाय शक्य नाही हे पालक विसरतात. जागतिक स्पर्धेत टिकायचे असेल तर मराठी इतकीच अस्खलितपणे इंग्रजी भाषाही आत्मसात कल्याशिवाय आपला पाल्य जगाच्या स्पर्धेत टिकु शकत नाही इंग्रजी ही विश्वभाषा आहे व ती भाषा मुलांनी आत्मसात केल्यास मुलांना विकासाची संधी मिळते असा त्यांचा समज आहे. विद्यार्थी विकास म्हणजे इंग्रजी भाषा येणे, नोकरी मिळणे परदेशा भ्रमण करता येणे एवढाच संकुचित अर्थ विचारात न घेता त्या विद्यार्थ्यांना आपल्या कुटुंबाशी, समाजाशी, मित्रांशी, गाव, शहर अशा अनेक घटकाशी मोकळेपणाणे विचार व्यक्त करता येणे आवश्यक आहे.

इंग्रजी माध्यम योग्य की मराठी माध्यम यावरुन काही पालकांचे विचार असेही पाहावयास मिळतात की मातृभाषाव्यतिरिकत अन्य भाषेतुन शिकताना सृजनशीलता, कल्पकता व विचार

करण्याचे सामर्थ्र्ययास अडथळा निर्माण होतो. मातृभाषेतील शिक्षण हे ह्रदयापर्यंत भिडणारे असते तर इतर भाषेतील शिक्षण हे फक्त मेंदुपर्यंतच मर्यादित राहते. इंग्रजी काळाची गरज असली तरी त्यासाठी इंग्रजी माध्यमातुनच शिक्षण घ्यावे हा एकच पर्याय नाही. कितीतरी लोक मराठी माध्यमाच्या शाळेत शिकत आपल्या आवडीच्या क्षेत्रात यशस्वी झाल्याचे दिसुन येतात. मराठी माध्यमाच्या शाळेत इंग्रजी सहज बोलता येईल. लहान मुलं म्हणजे मातीचा गोळा त्यांच्यावर कोणत्याही गोष्टीचा ताण येवु दिला नाही तर त्यांचे व्यक्तिमत्व खुलुन येते. मोठ्याप्रमाणेच मुलांनादेखील मानसिक ताण येतो पुर्वी ही गोष्ट मान्य केली जात नव्हती पण आज अनेकजण मान्य करतील की खरोखरच लहान मुलांवरही मानसिक ताण येतो. लहानपण हा अतिशय महत्वाचा टप्पा असतो. ज्यात मुलांचा बौध्दिक, मानसिक, भावनिक व शारिरिक विकास होत असतो त्यामुळे या वयातील विकास तरुण व प्रौढावस्थेतील अनेक समस्या आपण टाळु शकतो पण या वयात मुलांना ताण- तणावाला सामोरे जावे लागते. पालकांच्या अपेक्षा, शाळेतले ताणतणाव, गृहपाठ, परिक्षेचे दडपण स्पर्धेच्या युगात टिकण्याचा ताण, मित्रांचा ताण अश्या अनेक गोष्टीचा मुलांवर ताण आलेला असतो त्यामुळे त्यांचे मानसिक आरोग्य बिघडल्याचे दिसुन येते त्यामुळे मुले रडवेली, चिडचिड, मुड बदलणे, शैक्षणिक प्रगती, खुंटणे, नैराश्य इत्यादी समस्यांना मुलांना तोंड द्यावे लागते. मुलांच्या व्यक्तिमत्वाचा योग्य विकास करुन भविष्यात त्यांना एक आदर्श नागरिक म्हणुन पुढे आणावयाचे असेल तर पालकांनी मुलांवर अपेक्षाचे ओझे टाकु नये मुलांशी प्रेमाने वागावे, मोकळेपणाने बोलावे, त्यांच्या भावना समजुन घ्याव्यात त्यांचे म्हणणे शांतपणे ऐकुण घ्यावे,त्याच्याशी वादविवाद करणे टाळावे. त्याचा मुलांवर विपरित परिणाम होतो. वरील सर्व गोष्टी जर पालकांनी ध्यानात घेतल्यातर मुलांना ताणतणावापासुन दुर तर ठेवता येतेच त्यांच्या व्यक्तिमत्वाचा योग्य विकासही करता येतो.

3 संशोधन समस्येचे महत्व :-

वाढत्या स्पर्धेमुळे सर्वत्र इंग्रजी विषयाचे पर्यायाने इंग्रजी माध्यमाचे महत्व वाढतांना दिसत आहे. जगात अनेक देशाची बोलीभाषा इंग्रजी आहे. जगतिक व्यवहार इंग्रजी भाषेतुन चालतात कारण इंग्रजी ही जागतिक भाषा आहे त्यामुळे अनेक पालक आपला पाल्य इंग्रजी माध्यमातुन शिकावा असा विचार करतात मग आपल्या पाल्याची इंग्रजी भाषेतुन ज्ञान प्राप्त करण्याची कुवत असो किंवा नसो. इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेचा भरमसाट असा खर्च आपल्या खिश्याला पेलवणारा असो किंवा नसो पण आपला पाल्य इंग्रजी माध्यमाच्याच शाळेत शिकला पाहिजे. सद्यस्थितीत ज्ञान मिळवण्यासाठी मराठी इंग्रजी आणि सेमी इंग्रजी असे तीन वेगवेगळ्या माध्यमाच्या शाळा उपलब्ध आहेत. तसेच प्रत्येक माध्यमाचे आपआपले असे काही फायदे- तोटे आहेत. कुठल्याची माध्यमाची निवड करत असतांना विचार करुन आपल्या पाल्याच्या ज्ञान आत्मसात करण्याच्या कुवतीचा अंदाज घेवुन करावा.

आजच्या युगात जास्तीत जास्त पालक इंग्रजी माध्यमाच्या शाळांना जास्त महत्व देत असताना असेही पालक पाहावयास मिळतात जे मराठी माध्यमाच्या शाळांना जास्त महत्व देतात त्यांचे म्हणणे असे आहे की मातृभाषेपेक्षा इतर भाषेतुन ज्ञान मिळवताना अडथळा येतो. स्वभाषेतुन विषयाचे आकलन लवकर होवुन इतर वेळ आवडत्या छंद, कला, खेळ यासाठी देवुन व्यक्तीमत्व घडविता येते. मातृभाषेतुन ज्ञान घेतल्यास विषयाचे आकलन चांगले होते. घरातील सर्वजण मराठी भाषेचा वापर करणार आणि मुले मात्र इंग्रजी शाळेत शिकणार हे वातावरण त्यांच्यासाठी योग्य नाही. “मराठी हा एक आवश्यक विषय असला तरी अभ्यासक्रमात या विषयाला विशेष मानाचे स्थान नाही इंग्रजी, गणित, विज्ञान इत्यादी विषयाला जी प्रतिष्ठा आहे ती मराठीला नाही. मराठी हा अगदीच सोपा विषय आहे. त्यात शिकायचे ते काय ? इंग्रजी विषयाच्या अध्यनाला त्याची गरज नाही ” (कुंडले म.बा. 1985 मराठीचेअध्यपन.

पुणे : श्री विद्या प्रकाशन पृ.104) याचे म्हणणे आहे. अश्या प्रकारच्या भावनिक मनोवृत्तीमुळे मराठी माध्यमाकडे दुर्लक्ष आणि इंग्रजी माध्यमाकडे ओढा वाढलेला आहे.

प्रत्येक मानसाच्या आयुष्यात तणाव हा असतोच वाढत्या वयाबरोबर तो वाढतच जातो. लहान मुलांच्या आयुष्यात वाढती जीवघेणी स्पर्धा, समवयीन मित्रांमुळे येणारी विविध दडपणे, प्रसारमाध्यमांचा वाढता प्रभाव, नोकरीमुळे पालकांची मुलांच्या आयुष्यातील अनुपस्थिती, पालक,शिक्षकांना मुलांकडुन असलेल्या अवास्तव अपेक्षा या संगळ्यांच्या परिणाम म्हणजे मुलांमध्ये दिवसेंदिवस वाढता मानसिक ताण असे ताण दुर केले नाहीत तर भविष्यात ते वाढत जावुन मुलांचे शारीरिक व मानसिक संतुलन विघडवण्यास कारणीभुत ठरतात त्यातुनच विद्यार्थ्यांच्या वाढत्या आत्महत्या, गुंड प्रवृत्ती, व्यसनाधीनता अशी अनेक प्रकरण पाहावयास मिळतात हे सर्व थांबवावयाचे असेल तर मुलांना ताणतणावापासुन दुर ठेवणे महत्वाचे आहे.

आज प्रत्येक व्यक्तीला सुदृढता कशी महत्वाची आहे तीची गरज आणि आवश्यकता याचे महत्व पटले आहे. लहान मुलांच्या आयुष्यात तर सुदृढतेला अनन्यसाधारण असे महत्व आहे. फक्त रोगापासुन दुर राहण्यासाठी नव्हे तर कठिण प्रसंगाचा सामना करण्यासाठी आयुष्यातील गोड-कडवट प्रसंगाच्या क्षणांचा आनंद घेण्यासाठी सुदृढता महत्वाची आहे आणि सुदृढता मिळते ती व्यायामाने मैदानी खेळ खेळण्याणे. केवळ स्पर्धेसाठी खेळ न खेळता सर्वसामान्य विद्यार्थ्यांची सुदृढता निरामयता वाढुन सुदृढ राष्ट्र निर्माण कसे होईल याकडे लक्ष द्यावे.

पालकांनी आपल्या मुलांची आवड कुवत व कौशल्य पाहुन माध्यमांची निवड करावी परंतु पालक असे न करता खोट्या प्रतिष्ठेपायी माध्यमाची निवड करतात. असे न करता योग्य माध्यमांची निवड करावी तसेच मराठी व इंग्रजी माध्यमातील ताण किती प्रमाणात असतात दोन्ही माध्यमातील मुलांच्या ताणातील फरक तो तसेच या ताणांचा मुलांच्या सुदृढतेवर किती परिणाम होतो दोन्ही माध्यमातील मुलांच्या सुदृढता घटकाच्या सांख्यिकीय निर्देशावर अवलंबुन

असतो. ते पाहणेही तितकेच महत्वाचे आहे. शारीरिक सुदृढता शैक्षणिक ताणतणाव या घटकांवर अनेक संशोधने झाली आहेत पण मराठी माध्यम व इंग्रजी माध्यमातील मुलांच्या शैक्षणिक ताणतणावातील फरक तसेच त्यांच्या शारीरिक सुदृढतेमधील फरक अश्या समस्येविषयी संशोधने झाली नाहीत असे संशोधकाला वाटते. म्हणुनच संशोधकाला या समस्येचे महत्व वाटले. या संशोधनात दोन्ही माध्यमातील विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक ताणतणाव व शारीरिक सुदृढता याघटकातील फरक अभ्यासण्यात आला आहे. त्यामुळे मुख्याध्यापक, शिक्षक, विद्यार्थी व सर्वात महत्वाचे म्हणजे पालक यांना समजुन येईल की आपल्या मुलाला शैक्षणिक ताणापासुन दुर ठेवण्यासाठी कोणते माध्य उपयुक्त राहिल तसेच त्यांची शारीरिक सुदृढता किती महत्वाची आहे व ती कशी टिकवता येईल . शेवटी लहान मुले ही देशाचे उद्याचे उज्वल भविष्य घडवित असतात अशा उज्वल भविष्य घडिण्याच्या पिढीला मुख्याध्यापक, शिक्षक, विद्यार्थी व पालक या सर्वाच्या सहकार्याची आवश्यकता असते. मुलांच्या शैक्षणिक ताणतणावाची, शारीरिक सुदृढतेची सद्यास्थिती शाळेचे माध्यम, त्यातील सोयी- सुविधा, शिक्षक अभ्यासक्रम, प्रशिक्षण हे सर्व डोळ्यासमोर ठेवुन वास्तववादी विचार करणे महत्वाचे व आवश्यक आहे.

यास्पर्धेच्या युगात पालक आपल्या मुलांवर अपेक्षांचे ओझे टाकत आहेत आणि त्यापुर्ण करतांना विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होत आहे हे वाईट परिणाम दुर करुन पालकांना शारीरिक सुदृढतेचे महत्व पटवुन देण्यासाठी हे संशोधन अभ्यास मदत करिल. यासंशोधन अभ्यासात इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या मुलांचा तुलनात्मक अभ्यास करतांना त्यांना खालील गोष्टीचे महत्व पटवुन देणे महत्वाचे आहे.

1) शारीरिक सुदृढतेचे महत्व पटवुन देता येते.

2) शैक्षणिक ताणतणावाचे विद्यार्थ्यांवर होणारा परिणाम पाहता येतो.

3) शारीरिक सुदृढतेतील घटकांचे मोजमाप करण्याच्या परिक्षेचे ज्ञान प्राप्त करता येते.

4) शारीरिक सुदृढते मध्ये कोण कोणत्या घटकांचा समावेश आहे हे पाहता येते.

1.4 संशोधन समस्या विधान :-

"इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांचा शारीरिक सुदृढता आणि शैक्षणिक ताणतणाव या घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास"

1.5 संशोधनाची उद्दीष्टये :-

1) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक सुदृढता घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
2) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताणतणावाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
3) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक सुदृढता घटकांचे मापन करणे.
4) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताणतणावाचे मापन करणे व त्याची नोंद करणे.

1.6 संशोधनाची गृहीतके :-

1) संशोधना करिता विद्यार्थी त्यांची परिक्षा घेताना योग्य प्रतिसाद देतील.
2) प्रस्तुत संशोधनात शारीरिक सुदृढता घटकाची आणि त्या घटकांच्या परिक्षणाची सहाय्यकांना योग्य माहिती, ज्ञान व अनुभव असेल.

3) विद्यार्थ्यांच्या परिक्षा घेवुन कार्यमान नोंद घेण्यासाठी त्या शाळा योग्य ते सहकार्य करतील.

1.7 परिकल्पना :-

1) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या वेग या शारीरिक सुदृढता घटकात तुलनात्मक सार्थ फरक असेल.

2) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या दिशाभिमुखता या शारीरिक सुदृढता घटकात तुलनात्मक सार्थ फरक असेल.

3) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या दमदारपणा या शारीरिक सुदृढता घटकात तुलनात्मक सार्थ फरक असेल.

4) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या ताकद या शारीरिक सुदृढता घटकात तुलनात्मक सार्थ फरक असेल.

5) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या तोल या शारीरिक सुदृढता घटकात तुलनात्मक सार्थ फरक असेल.

6) इंग्रजी आणि मराठी माध्यमाच्या विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताणताणाव घटकात तुलनात्मक सार्थ फरक असेल.

1.8 संशोधनाची परिसिमा :-

विद्यार्थी - प्रस्तुत संशोधन अभ्यासात इंग्रजी आणि मराठी माध्यमातील विद्यार्थ्यांचा समावेश होता.

वयोगट - प्रस्तुत संशोधन अभ्यासात वय वर्षे 12 ते 17 वर्ष वयोगटातीलच विद्यार्थी

लिंग - यासंशोधन अभ्यासात फक्त पुरुष विद्यार्थीच सहभागी होणार आहेत.

घटक - प्रस्तुत संशोधन अभ्यासात खालील घटकांचा समावेश करण्यात येणार आहे.

शैक्षणिक ताणतणाव शारीरिक सुदृढता घटक :-

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासात शारीरिक सुदृढतेच्या खालील घटकांचा इंग्रजी आणि मराठी माध्यमांच्या विद्यार्थ्यांचा तुलनात्मक अभ्यास.

1) **वेग**

2) **दिशाभिमुखता**

3) **दमदारपणा**

4) **ताकद**

5) **तोल**

1.9 संशोधनाची मर्यादा:-

1) विद्यार्थ्यांच्या मानसशास्त्रीय घटकावर नियंत्रण असणार नाही.

2) दुखापती मुळे विद्यार्थ्यांच्या कार्यमानावर होणा-या परिणामांवर संशोधकाचे नियंत्रण असणार नाही.

3) विद्यार्थ्यांच्या पोषण आहारावर संशोधकाचे नियंत्रण राहणार नाही.

4) प्रस्तुत संशोधनात फक्त पुरुष विद्यार्थ्यांचाच अभ्यास केला जानार नाही.

1.10 कार्यात्मक व्याख्या :-

संशोधन कार्य हे एक शास्त्रीय कार्य आहे त्यामुळे कोणत्याही विषयाचा शास्त्रशुध्द अभ्यास करताना त्यात येणा-या संज्ञा, संकल्पना या एका विशिष्ट अर्थानेच वापराव्या लागतात. प्रस्तुत संशोधन अभ्यासाच्या समस्येच्या विधानात येणा-या विविध संज्ञाचे शब्दांकन किंवा त्यांच्या कार्यात्मक व्याख्या पुढील प्रमाणे आहे.

1) **इंग्रजी माध्यम :-** ज्या शाळेत मराठी, हिंदी व संस्कृत या विषयाशिवाय सर्व विषय इंग्रजी भाषेमधुन शिकवले जातात. तसेच शाळांना इंग्रजी माध्यमाची शाळा म्हणुन शासनाची मान्यात आहे. अशा शाळांना इंग्रजी माध्यमाची शाळा असे संबोधले जाते.

2) **मराठी माध्यम :-** ज्या शाळेत इंग्रजी, हिंदी व संस्कृत या विषयाशिवाय सर्व विषय मराठी भाषेमधुन शिकवले जातात अशा शाळांना मराठी माध्यमांची शाळा असे म्हणतात.

3) **शैक्षणिक ताणतणाव :-** मुलांना शाळेत उदभवणा-या समस्या अडचणी वरुन मुलांमध्ये निर्माण होणारे नैराश्य, भिती किंवा ताण, मुलांना शाळेत घेतल्या जाणा-या परिक्षा वर्गात विचारले जाणारे अवघड प्रश्न व त्यांना उत्तर देणे, किचकट अभ्यासक्रम पुर्ण करण्याची सक्ती, पालकांच्या व शिक्षकांच्या अवास्तव अपेक्षा तसेच स्पर्धेच्या जगात टिकुन राहण्याची भिती यामुळे आलेल्या नैराश्येला शैक्षणिक ताणतणाव असे म्हणातात.

4) **शारीरिक सुदृढता :-** एखाद्या कार्यासाठी योग्य प्रतिसाद देवुन विशिष्ट प्रकारचे शारीरिक प्रयत्न व

श्रम याचे बरोबर सुयोग प्रकारे समायोजन करणे म्हणजे शारीरिक सुदृढता होय.

5) **वेग :-** शक्य तेवढ्या जास्तीत जास्त वेगाने संपुर्ण शरीराच्या हालचालींची क्षमता म्हणजे वेग होय.

6) **दिशाभिमुखता :-** एखाद्या विशिष्ट दिशेने वेगात धावत असताना एकदम दिशा बदलण्याच्या

कौशल्यास दिशाभिमुखता असे म्हणतात.

7) **तोल :-** गुरुतवाकर्षणाच्या विरुध्द शरीरस्थिती असतानाही परस्पर विरुध्द स्नायु समुहांच्या ताणाने

विशिष्ट गतीने शरीराचा तोल सांभाळणे. समतोल राखण्याच्या क्षमतेला तोल असे म्हणतात.

9) **ताकद :-** बल निर्माण करण्याच्या स्नायुच्या क्षमतेला ताकद म्हणतात.

10) **दमदारपणा :-** जास्ती जास्त काळा पर्यंत आकुंचिक राहण्याची किंवा सातत्याने आकुंचन पावण्याची स्नायुची क्षमता किंवा स्नायु समुहाची क्षमता म्हणजेच दमदारपणा.

संदर्भ

- **डॉ. एस.ए.संगावार आणि डि.यु.हंबर्डे. (2011)** शारीरिक सुदृढता. Issues and themes in physical Education and Sports: contemporary situation
- **ज्ञानेश्वर माने.(2011)** शारीरिक सुदृढता Issues and themes in physical Education and Sports: contemporary situation
- **प्रतिभा ढाके, मिनाक्षी गवळी आणि क्रांती क्षीरसागर.(2011)** शारीरिक सुदृढता Issues and themes in physical Education and Sports: contemporary situation
- **डॉ. सोपन कांगणे आणि संजीव पवार. (2012)** आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण, आक्टोबर 2012. निराली प्रकाशन ISBN- 987-93-82448-36-5

- **डॉ.पी.व्ही.वैद्यनाथन.(2002)** मुलांवरील ताणतणाव कमी कसा करावा ?
- **दीपा देशमुख.(2001)** ताणतणाव किती उपयुक्त किती हानिकारक.
- **अंजनी नरावणे.(2002)** आपण आपले ताणतणाव- एक चिंतन.
- **डॉ. सुषमा किर्तनी.(2015)** किशोरांमधील ताण- नवप्रभा.
- **डॉ. शुभांगी पारकर. (2015)** तणावमुक्तीसाठी करा. सकारात्मक विचार- महाराष्ट्र टाईम्स.
- **अंजली पेंडसे. (2015)** सकारात्मक विचाराने ताण दुर- सकाळ वृत्तसेवा- esakal.com 6 एप्रिल 2015
- **डॉ. विद्याधर बापट.(2016)** नकारात्मक स्वसंवाद नकोच. साप्ताहिक सकाळ 22 ऑगस्ट 2016
- **डॉ. संयोगिता नाडकर्णी. (2013)** ताण म्हणजे काय ? सकाळ साप्ताहिक Saturday, July 06,2013
- **डॉ. संयोगिता नाडकर्णी.(2013)** लहान मुलांना कसला आलाय ताण ? सकाळ साप्ताहिक Saturday, 28, 2013
- **कुंडले म.बा.(1985)** मराठीचेअध्यपन. पुणे : श्री विद्या प्रकाशन पृ.104
- **डॉ. प्राजक्ता पाटील (2016)** किशोरवयीन मुलांमधील ताण. Pudhari April 20-2016
- **मनिषा फाळके (2015)**खेळत नसल्याचा मुलांच्या अभ्यासावरही परिणाम बुधवार 21 जानेवारी 2015. http//www.esakal.com/Tiny.aspx?K=o3iokG Children, sports, education

महाविर सांगलीकर **(2011)** सावधान आपल्या मुलांना मराठी शाळेत घालु नका ! महाविचार

Monday February 21.2011